

## تعليمات الأمان

أهلاً وسهلاً بكم في غابة التسلق في نيروبيرغ . أنا كمال وسوف ننجز معاً تعليمات الأمان.

أولاً: سوف يبقى حزام التسلق معلق كما هو , الآن نمسك الحزامين الطويلين البيضاء أو الرمادية وهذان هما حزامي الكتفين دعونا ننظر من خلالهما نجد حزام ملون اسود وبرتقالي هذه هو حزام الخصر. الآن نمسك الجهة اليمنى لحزامي الكتف مع الجهة اليمنى لحزام الخصر والجهة اليسرى مع اليسرى وننظر أيضاً من خلالهم نجد حزامي القدمين , حيث يجب أن نضع أقدامنا.

في بادئ الأمر سوف ارتدي حزام التسلق بمفردي ورجاءاً لا ترتدونه معي فقط انظروا ومن ثم سوف اعطيكم الإشارة لترتدونه.

الآن انزع الحزام من التعليق وارتيه كما ارتدي البنطال واضع قدمي من الاعلى خلال جميع الاحزمة وبعدها اسحب الحزام للاعلى واضع حزامي الكتفين فوق الكتفين **والآن دوركم**.

انظروا الي مرة اخرى ولاتثبيتوا معي الحزام ولكن عندما انتهي اعطيكم اشارة اخرى لتثبيتوه.

يجب أن نشد اولاً حزام الخصر ويجب أن يُوضع على العظم الوريكي ونحكم شدة بحيث نأخذ النهايتين ونشدهما للخلف وعند عدم نجاح ذلك نأخذ إحداهما ونشدها للخلف ومن ثم الثانية . ثانيا حزامي القدمين حيث يُسمح هنا لفراغ بين القدم والحزام بمايقارب راحة يد وأخيراً حزامي الكتفين , حيث يمكنكم أن تقفوا بإستقامة وتسحبوا النهايتين للأعلى يجب ان تكونا مشدودتان جيداً ولايمكنهما الانزلاق من الكتفين. **الآن دوركم**

وصلنا الآن لنظام الامان الخاص بنا : لدينا هنا نظام امان مستمر وهنا مايسمى روليه (Rolle) بإمكانكم ان تاخذوا الروليه وكا تلاحظون انها نوعا ما ثقيلة ولكن لا يتوجب عليكم حملها طوال الوقت وغير مسموح ان تتركوها على الارض . لدينا بين الروليه والحبل مايسمى حلقة معدنية ( Schraubglied ) وهنا مايسمى كارابينه (Karabiner) امسكوا الكارابينه وافتحوها بالضغط المتزامن من الخلف والامام وعلقوها في الحلقة المعدنية وهذا يسمى تقصير او (verkürzen) والان سوف نذهب لحلبة التدريب اتبعوني رجاءاً.

لدينا 13 حلبة تسلق تسعة منها في القسم العلوي واربعة في القسم السفلي . قبل كل بداية حلبة يوجد لافتة ملونة مكتوب عليها كم عنصر تحوي الحلبة ومدى صعوبتها والالوان هي:

- 1- الأزرق سهل يبدأ من عمر 6 سنوات.
- 2- الأحمر متوسط الصعوبة يبدأ من 8 سنوات.
- 3- الرمادي صعب يبدأ من عمر 10 سنوات.
- 4- الأسود صعب جداً يبدأ من عمر 12 سنة.

أنصحكم ان تبدأو بالحلبة الأسهل ثم تتدرجوا للاصعب . أنتم تتسلقون بمسؤوليتكم الشخصية ولكن عندا تحتاجون مساعدة اصرخوا بصوت عالي ترينر (Trainer) وبالطبع سوف نقدم لكم المساعدة اللازمة.

الآن لصعود الحلبة نحمل الروليه على السلك المعدني , الجهة الصفراء دوما تُوجه للأعلى ونرفع السداة وندخل السلك في الروليه.

عند كل مانع مُعلم يوجد لافتة عليها معلومات شديدة الاهمية يجب عليكم أن تتبعوها كما هنا تقصير (verkürzen) وهذا يعني أن نعلق الكاربينه في الحلقة المعدنية ونتابع التسلق للأعلى هنا نصادف موقف Stopps فإذا الروليه لم تمر من خلاله بإمكانكم أن تمسكوا الروليه من الجهة الصفراء وتحريكها قليلا ورفعها للأعلى .

وعند صعوكم على المنصة الخشبية وأصبح لكم موقع قدم آمن وثابت يجب عليكم أن تطولوا الحبل من خلال فك الارتباط بين الروليه والحلقة المعدنية.

من الاشياء المهمة ايضا يرجى عدم الامسك بالحبل المعدني حيث من المحتمل ان تمر الروليه فوق اصابعكم وتسبب لكم الازى.

يسمح بالوقوف على المنصة الخشبية لغاية أربع اشخاص على الاكثر وعند الهبوط والصعود وعند المانع شخص واحد فقط.

للهبوط لدينا ثلاث احتمالات:

اولاً: سلم الهبوط يجب ان يكون ظهركم للخلف وان تنزلوا للاسفل.

ثانياً: السلك المعدني المعلق الشئ المهم هنا ان لاتقفزوا يجب عليكم ان تجلسوا القرفصاء أو تجلسوا على المنصة بحيث يبقى السلق مشدود ويجب ان يكون السلك المعدني المعلق لا يستخدم من قبل شخص اخر وعند المنصة الخشبية المقابلة لايقف شخص ما ومن ثم تنطلقون, وعند وصولكم للارض او المنصة الخشبية من الافضل ان تتابعوا مشي للنهاية.

بنهاية السلك المعلق يوجد موقف من نوع آخر وهنا يجب عليكم ان تمسكوا الروليه وترفعوها قليلا وتديرونها ثم تدفعونها للخارج وبعدها فورا تقصروا الحبل مرة أخرى.

ثالثا: لدينا مايسمى توباس (Toppas) وهو جهاز للهبوط موجود فقط في حلبة تسمى تري مان

(Treeman) وفي نهايتها يوجد زميل لي وهو سوف يقوم بدوره بشرح كيف يستخدم.

- عند الانتهاء من التسلق يرجى خلع الحزام عند منصة التسليم ودعوا المدرب يرى الفاتورة مرة أخرى.

- التدخين ممنوع بالغابة , عندما يريد أحد أن يدخل يتوجب عليه الذهاب للشارع وفي اسفل الشارع يوجد دورات مياه قبل الذهاب للتدخين او دورات المياه يتوجب عليكم خلع الحزام وبعدها بإمكانكم ان ترتدوه بمفردكم ولكن دعوا احد من المدربين أن يتفحصه.
- يرجى نزع المجوهرات الطويلة والخواتم قبل التسلق.
- جيوب البنطال يجب أن تفرغ ايضا إلا اذا كانت قابلة للإغلاق.
- بإمكانكم اصطحاب ادوية الحالات الطارئة مثل بخاخ الربو.

والان بإمكانكم أن تجربوا حلبة التدريب وبعدها مباشرة الى التسلق